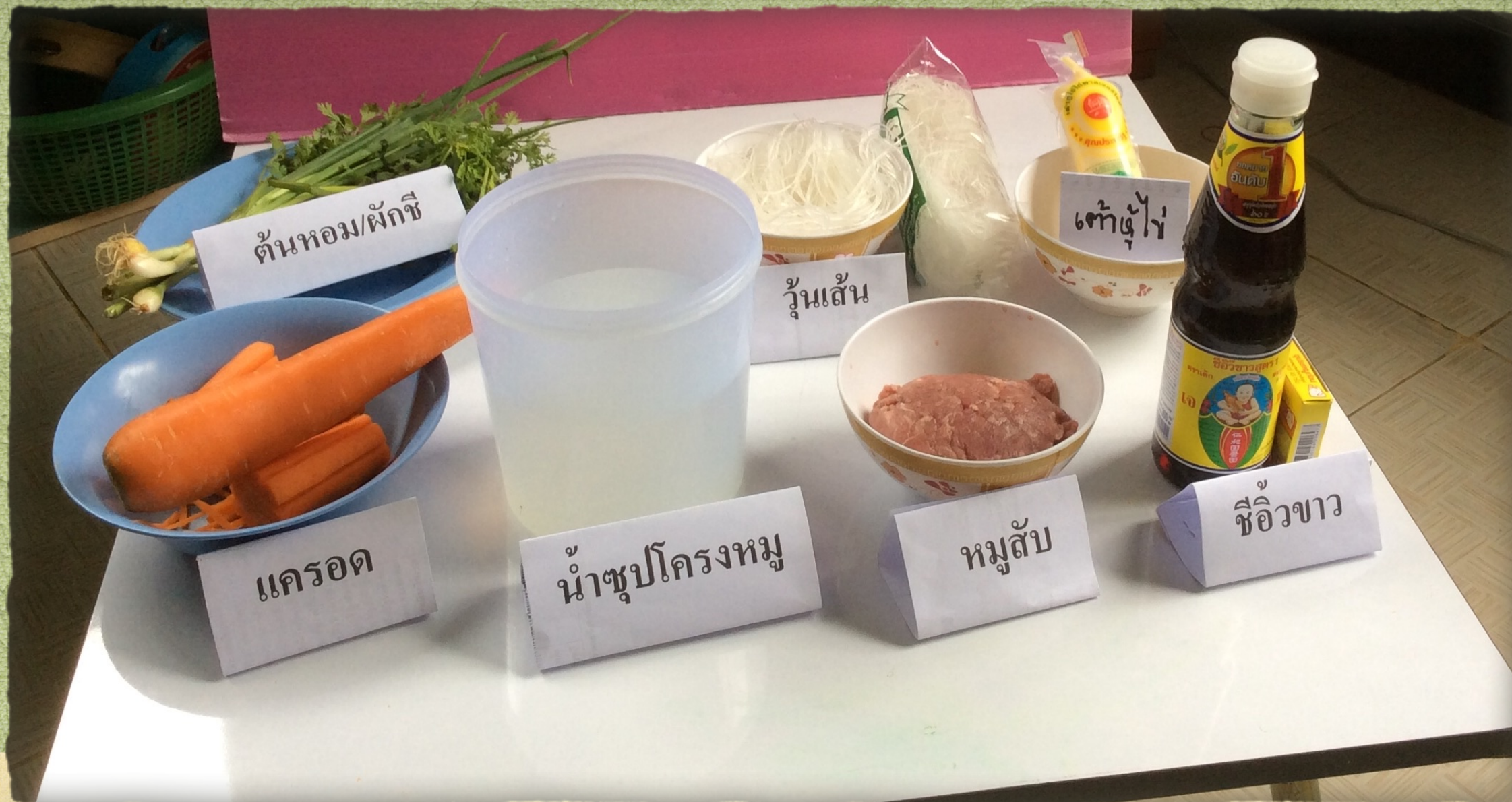




แกงจืดลุยเส้น



ส่วนผสม

ส่วนผสม/เครื่องปรุง



หมูสับ



วุ้นเส้น



แครอท



เต้าหู้ไข่



ผักกาดขาว



ต้นหอมผักชี



น้ำซุป



ชื้อวชา



พริกไทย

ส่วนผสมและสัดส่วน

1. วุ้นเส้น 1 ห่อ
2. ผักกาดขาว 2 ถ้วย
3. หมูสับ 100 กรัม
4. กระเทียม 1 หัว
5. รากผักชี 2 ราก
6. ขึ้นฉ่ายหั่นท่อน 2 ต้น
7. น้ำซุป 3 – 4 ถ้วย
8. ขอสปรุงรส(ซีอิ๊วขาว)

เครื่องปรุง

1. น้ำตาล $\frac{1}{2}$ - 1 ช้อนโต๊ะ
2. น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ (ชิมรสตามชอบ)
3. ซีอิ๊วขาว 2 ช้อนโต๊ะ
4. พริกไทย $\frac{1}{4}$ ช้อนชา

วิธีทำ

1. หมักหมูสับกับ กระเทียม พริกไทย รากผักชี โขลก เติมน้ำส้มสายชูขาวลงไป คลุกให้เข้ากัน ปั่นเป็นก้อนเล็กไว้
2. วุ้นเส้นแช่น้ำไว้จนนิ่ม ตัดด้วยมีดหรือกรรไกร เป็นเส้นสั้นๆ
3. ต้มน้ำซุปจนเดือด ใส่หมูสับลงไป เบาลไฟลงหน่อยนะคะ น้ำซุปจะได้ไม่ขุ่น ใส่แครอทลงไป ตามด้วยผักกาดขาว
4. ต้มจนหมูสุก ใส่วุ้นเส้นลงไป พอวุ้นเส้นสุกปิดไฟ เวลาตักเสิร์ฟ โรยด้วยกระเทียมเจียว



สารอาหาร	ประเภทอาหาร
โปรตีน	เต้าหู้ไข่ เนื้อหมู วุ้นเส้น ขึ้นฉ่าย แครอท
วิตามินเอ	เต้าหู้ไข่ ผักกาดขาว แครอท ขึ้นฉ่าย
วิตามินดี	วุ้นเส้น
วิตามินซี	ขึ้นฉ่าย แครอท พริกไทยป่น
วิตามินบี 1	แครอท ขึ้นฉ่าย
วิตามินบี 2	แครอท ขึ้นฉ่าย
วิตามินบี12	เต้าหู้ไข่
แคลเซียม	แครอท ขึ้นฉ่าย พริกไทยป่น
ฟอสฟอรัส	แครอท ขึ้นฉ่าย
เหล็ก	ขึ้นฉ่าย แครอท
สังกะสี	แครอท ขึ้นฉ่าย
ไอโอดีน	ซีอิ๊วปรุงรส

